

## La voie du Littoral dans les Landes

Voie secondaire des chemins de Saint Jacques de Compostelle, venant de Soulac en Gironde, elle entre dans les Landes à Sanguinet et sur près de 150 km elle suit la côte atlantique jusqu'à l'entrée de Bayonne pour desservir les voies du Baztan, de Bayona ou la voie de la côte, et le camino del Norte. Les pèlerins passent à Mimizan où le clocher-porche est inscrit sur la liste de patrimoine mondial de l'Unesco. Les Templiers ont laissé de nombreuses traces, notamment à Moliets et Maâ et à Capbreton.

Contact pour cette voie : Roland Cazeaux +336 64 65 71 10.

### 1 - Nord des Landes > Sanguinet - Distance : 8,400 km

**0 km** - En quittant la longue coulée verte de la Carreyre de Canterane, on traverse la D652 Sanguinet/Arcachon pour entrer dans le département des Landes (40). Après avoir franchi la route, suivre le chemin de sable bordé à droite par le grillage de la base aérienne de Cazaux et à gauche par un fossé.

**2,300km** - Quitter le chemin longeant le grillage de la base aérienne pour tourner à gauche à angle droit et emprunter le chemin de terre rectiligne dit piste de Téchouyères jusqu'à la route goudronnée de Langeot dans un lotissement.

**5,200 km** - Tourner à droite et suivre pendant 300 mètres la route de Langeot puis, au rond-point, prendre à droite la rue de Caton. Suivre cette rue tout droit sur 600 mètres jusqu'à sa rencontre perpendiculaire avec le chemin de Sabas.

**5,900 km** - Au stop, tourner à droite pour emprunter la piste cyclable qui longe pendant 150 mètres le chemin de Sabas puis tourne à gauche vers le lac de Cazaux-Sanguinet que l'on aperçoit entre les pins. Arrivé au bord du lac, suivre la piste cyclable vers la gauche.

**7,000 km** - Suivre la piste cyclable et emprunter le pont de bois en dos d'âne sur la rivière la Gourgue. On aura passé un paquet de maisons sur la gauche. Toujours suivre la piste cyclable. Tourner à gauche sur l'avenue Charles Castets, que l'on empruntera sur toute sa longueur (500 mètres environ) jusqu'au coeur du village de Sanguinet.

**7,800km** - Rester sur le trottoir de gauche et laisser à droite le rond-point paysagé. Traverser l'avenue de la Côte d'Argent face au café brasserie du Lac et continuer sur le trottoir tout droit. Suivre pendant 400 m l'avenue du Born (route de Parentis) jusqu'à la 2ème route à gauche: rue de l'Arieste (direction Lugos/Belin).

**8,400 km** - Tourner à gauche en direction de Lugos/Belin à l'angle d'un grand ensemble de bâtiments en bois appelé Espace Gemme. Suivre la rue de l'Arieste, pendant 700 mètres jusqu'à la 1ère route à droite: chemin de Laouguey (panneau direction Parentis en Born).

On est sorti de Sanguinet.

### 2 - Sanguinet > Parentis en Born - Distance : 17,600 km

**0 km** - Suivre la rue de l'Arieste, pendant 700 mètres jusqu'à la 1ère route à droite: chemin de Laouguey (panneau direction Parentis en Born).

**0,300 km** - Prendre cette route et rester sur le goudron sur 300 mètres. Dans le virage prendre à gauche un chemin de terre sur 800 mètres à travers landes et forêt.

**1,100 km** - Parvenu à une route goudronnée, chemin du Gauchey, tourner à gauche.

**1,700 km** - Rester sur cette route sur une distance de 300mètres puis prendre à droite le chemin de Nelson goudronné sur une courte distance jusqu'à la dernière maison.

**2,000 km** - Suivre tout droit le pare-feu de Nelson jusqu'à la jonction avec un autre pare-feu qui lui est perpendiculaire.

**3,450 km** - Tourner à gauche, parcourir 50 mètres et bifurquer à droite.

**3,500 km** - Prendre à droite ce nouveau chemin de terre : pare-feu des « Plantations ».

**4,500 km** - Il débouche alors sur le pare-feu du « Cinquième ». Virer à gauche sur ce nouveau pare-feu et le suivre pendant 2,000 km jusqu'à la route Sanguinet-Ychoux.

**6,500 km** - Emprunter cette route à droite, sur 2,100 km, plein sud, et après le château d'eau (à 1,500 km), prendre à droite la route de Parentis en Born.

**8,500 km** - Suivre alors cette petite route jusqu'au panneau d'entrée de ville « Parentis en Born ».

**16,100 km** - Entrer dans Parentis par la route du Mouliès jusqu'à l'avenue Brémontier (ou route de Biscarrosse).

**17,500 km** - Vous êtes route de Biscarrosse. Super marché en face. Prendre à droite jusqu'au Centre Administratif.

**17,600 km** - Centre Administratif.

Le centre-ville et tous les commerces sont à proximité.

### 3 - Parentis en Born > St Paul en Born - Distance : 17,100 km

**0 km** - Avant le centre administratif, prendre la rue de Chatry à gauche. Longer le parking jusqu'au carrefour "décalé". Tourner à droite puis aussitôt à gauche. Passer le parking.

**0,500 km** - A l'intersection de la route D 140, prendre à droite sur une courte distance. Prendre la première rue à gauche en laissant le château d'eau et les arènes à droite. Continuer toujours plein sud en laissant le centre de secours des pompiers à droite. La déchèterie sera un peu plus loin sur la gauche. Emprunter la piste cyclable.

**1,000 km** - Passer le pont sur le ruisseau puis le carrefour de Herran (environ 500 mètres plus loin) et continuer tout droit.

**2,700 km** - On passe devant une station de stockage avec ses cuves de pétrole.

**3,400 km** - La piste cyclable traverse la départementale D652 et la suit sur la droite.

**4,200 km** - Traverser le pont et le petit étang de pêche à droite ainsi qu'une clairière avec des puits de pétrole.

**5,000 km** - Après quelques centaines de mètres, on arrive au carrefour D46-Pontenx/D652-Gastes. Continuer sur la piste cyclable en direction de Gastes. **Au bout du centre équestre situé sur la gauche**, on coupe la route D652 pour prendre un chemin de terre le long de la clôture, pour s'enfoncer en forêt.

**7,200 km** - Tourner à droite. A une centaine de mètres, on aperçoit un champ.

**7,300 km** - Tourner à gauche et longer le champ puis la forêt.

**8,500 km** - Prendre à droite et longer le fossé que l'on aura toujours à droite et, à 100m, tourner à gauche dans la forêt (sud).

**10,200 km** - On a rejoint une route goudronnée. Prendre à droite sur 1 km.

**11,300 km** - La maison forestière de Piche est à gauche. De suite après, prendre à gauche le chemin le long de la clôture (sud) et suivre, tout droit, le chemin empierré.

**15,300 km** - Passer la route goudronnée. Prendre le chemin de Miquéou empierré en face. **ATTENTION !** Aux premières maisons, appuyer à gauche.

**16,900 km** - On rejoint une route goudronnée. Aller tout droit. (Terrain de camping la Clairière à droite).

**17,100 km** - On a rejoint l'entrée de Saint Paul en Born. Prendre la piste cyclable à droite.

#### **4 - St Paul en Born > Mimizan Bourg - Distance : 7,300 ou 10,400 km**

**0 km** - Saint Paul en Born, début de la piste cyclable **derrière la mairie** (à côté du **gîte-pèlerins**).

**0,800 km** - Longer la D626 sur la gauche.

**4,300 km** - Arrivée au carrefour de la route des Artisans (Aureilhan).

##### ***1ère solution***

Continuer tout droit en suivant la piste cyclable jusqu'à Mimizan. **On arrive à la route allant vers Escource** (le gîte ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 15 octobre est à 100m à gauche). Cette route est **l'avenue de la gare**. **La prendre à droite, puis à gauche**, rue de la Marée (7,300 km au total)

##### ***2ème solution***

A Aureilhan, prendre la route des Artisans à droite pour rejoindre Mimizan par les bords du lac d'Aureilhan. 10,400 km au total mais on profite de la faune et de la flore exceptionnelles du lac d'Aureilhan. Cette solution conduit directement au Clocher Porche de Mimizan, monument classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO (**visite commentée possible l'après-midi; s'adresser au Musée situé à côté**)

**0,100 km** - Quitter la piste cyclable allant à Mimizan et prendre à droite la route des Artisans. Traverser la D652. Prendre la rue de Picaton en face.

**0,400 km** - Tourner à gauche, route du Bourg. La suivre jusqu'à la promenade de l'Etang.

**1,300 km** - Face au lac, prendre à gauche et suivre le lac jusqu'à la passerelle de Gombaut.

**3,200 km** - Avant la passerelle de Gombaut on suit le chemin qui longe le - courant - (étier de vidange du lac) que l'on aura à sa droite jusqu'au pont Vignon. A la sortie du pont, prendre à gauche la direction - Plages / Océan - rue des Trois Pignes.

**3,600 km** - On a rejoint la rue du Prat du Curé que l'on prend à gauche.

**3,900 km** - Tourner à droite à l'angle du cimetière.

**4,200 km** - Prendre à gauche la petite route goudronnée. Ne pas monter sur la route de la plage

**4,600 km** - On est arrivé au clocher Porche (Borne des 1000km). Prendre à gauche vers le centre-ville.

**5,200 km** - Vous êtes arrivé au centre-ville de Mimizan. **Passer devant l'église. A la Poste**, prendre la route d'Escource **vers l'est (gîte-pèlerins au 9 route d'Escource)**.

**5,800 km** - Prendre à droite la rue de la Marée.

**6,100 km** - Prendre à gauche rue de Chéou.

50 m plus loin, on rejoint l'itinéraire n°1.

#### **5 - Mimizan Bourg > Bias - Distance : 8,500 km**

**0 km** - Jonction des deux itinéraires. Continuer route du Chéou.

**2,100 km** - prendre à gauche la route goudronnée quand la piste empierrée commence juste avant le quartier du Gueigs

**2,300 km** - Prendre à droite la piste en terre avant la borne incendie.

**3,000 km** - On a rejoint une piste empierrée que l'on traverse pour aller tout droit dans la forêt (la nouvelle piste cyclable à côté permet aussi de rejoindre le rond-point de Bias).

**5,600 km** - Prendre à droite la piste empierrée de Moumen sur 1,600 km

**7,200 km** - La piste empierrée devient une route goudronnée que l'on suivra jusqu'au 1<sup>er</sup> rond-point à l'entrée de Bias.

**8,000 km** - Au rond-point prendre en face la D652 direction Saint Julien en Born.

**8,100 km** - Prendre à gauche (abri bus et parking) la rue bordée de traverses de chemin de fer. La suivre jusqu'à la première patte d'oie où on prendra à droite un chemin de terre qui conduit au chevet de l'église de Bias. Un panneau indique la fontaine Saint Michel. On prendra cette direction.

**8,500 km** - On est arrivé à la fontaine Saint Michel et à son magnifique arial.

## **6 - Bias > Lit et Mixe - Distance : 18,700 km**

**0 km** - On quitte la fontaine

**0,100 km** - On a rejoint la D652 puis le pont que l'on traverse pour prendre à droite

**1,600 km** - Suivre cette route goudronnée jusqu'à sa jonction avec une autre route goudronnée au lieu-dit Jouanon. Prendre à droite.

**3,100 km** - Prendre à gauche, la piste forestière. Entrer dans les grands pins. Continuer tout droit en laissant une petite piste à gauche.

**3,800 km** - Tourner à droite sur la piste pare-feu, en légère montée orientée Ouest.

**4,000 km** - Au croisement avec piste pare-feu orientée plein Sud, tourner à gauche et suivre cette piste en descente.

**4,700 km** - Au pied de la montée, tourner à gauche et suivre la piste faisant un arc de cercle à droite et monter la dune. La redescendre.

**5,300 km** - On coupe une large piste pour poursuivre tout droit.

**5,500 km** - On coupe une autre piste. Aller tout droit.

**5,900 km** - ATTENTION, prendre à droite la montée tortueuse.

**6,200 km** - ATTENTION, on quitte la piste en milieu de montée sur la gauche pour une piste parallèle qui serpente en flanc de dune jusqu'à une piste transversale

**6,900 km** - Prendre à gauche la piste parallèle à la route et appuyer à droite vers la dune.

**7,900 km** - On rejoint une grande piste empierrée que l'on traverse. Aller tout droit sur une piste bétonnée par endroits.

**9,900 km** - On rejoint une piste cyclable que l'on traverse pour tourner à gauche 50 m après pour retrouver la piste cyclable que l'on emprunte jusqu'à la route de Contis Plage

**10,800 km** - Traverser la RD 41, prendre à gauche la piste cyclable. Longer la route vers l'Est.

**11,100 km** - Carrefour de la Lette : tourner à droite en suivant la piste cyclable qui longe la route communale et part vers le sud.

**12,300 km** - A hauteur de la station de pompage (couverte de tags, à gauche), prendre à droite une allée forestière. Marcher en forêt et prairies par un chemin sinueux pour butter sur le courant de Contis

**13,400 km** - Au courant tourner à gauche et remonter le courant jusqu'à une passerelle se trouvant à droite.

**14,600 km** - Franchir la passerelle et tourner à gauche.

**14,800 km** - On est arrivé à la plaine de Pigeon. Appuyer à gauche en longeant le ruisseau.

Attention, zone de chasse traditionnelle. Ne quittez le chemin balisé sous aucun prétexte. Respectez les gens qui vous accueillent et leurs traditions séculaires.

**15,200 km** - Quitter le bord du ruisseau en appuyant à droite.

**15,600 km** - On est au portail que l'on prendra soin de bien refermer (chevaux semi sauvages) avant de progresser en forêt.

**16,500 km** - La piste forestière devient une route. Traverser le pont. Suivre la route.

**16,900 km** - On est à une patte d'oie. Prendre la route de gauche.

**17,700 km** - On est arrivé rue Roger Sargos. Remonter la rue.

**18,200 km** - Au stop, prendre à droite la rue Henri Crouzet.

**18,600 km** - Prendre la rue de l'Hôtel de Ville à gauche.

**18,700 km** - On est au chevet de l'église. C'est le centre de Lit et Mixe.

## **7 - Lit et Mixe > Moliets et Maâ - Distance : 33,750 km**

**0,000 km** - On part de l'église. Prendre l'avenue du l'église. Aller tout droit.

**0,200 km** - Tourner à droite avenue du Marensin. Passer le rond-point. Aller tout droit direction Cap de l'Homy.

**1,400 km** - Tourner à droite direction Cap de l'Homy. Passer le camping des Vignes

**5,900 km** - Prendre la piste empierrée de Yons à gauche. Aller jusqu'à la maison forestière.

**9,400 km** - On arrive à la maison forestière (à droite) et à la fontaine de Yons (à gauche) distante de quelques 30 m. La piste se partage en deux. Prendre à droite la route forestière de la Pyramide. ATTENTION, ne pas prendre l'accès pompier.

**16,000 km** - On a rejoint une grande route goudronnée que l'on traverse pour prendre juste en face la petite route goudronnée de la maison forestière de la Jaougue.

**17,200 km** - On a passé la maison forestière de la Jaougue. Continuer sur la route goudronnée jusqu'au bas de la dune où un chemin sableux prend à gauche.

**20,500 km** - Emprunter le chemin sableux qui monte la dune. On rejoint une route goudronnée qu'une piste suit en parallèle. Suivre la piste cyclable (route goudronnée à droite).

**21,600 km** - La piste coupe la grande route pour lui être parallèle (route à gauche). Continuer toujours sur cette même piste qui petit à petit s'éloigne de la grande route.

**22,100 km** - On rejoint une petite route goudronnée que l'on prend à droite.

**22,300 km** - On arrive à la naissance d'une piste cyclable sur la gauche. Ne pas la prendre mais continuer tout droit sur le chemin empierré. NOTE A gauche, un fléchage privé conduit au camping du Col Vert.

**25,200 km** - On a rejoint la passerelle (pont de la Nasse) du courant d'Huchet par une piste forestière très sinueuse. Emprunter la passerelle.

**25,350 km** - Après la passerelle, tourner à gauche et remonter le courant jusqu'avant la maison forestière.

**25,750 km** - On a progressé sur une piste entre dune et marécage à gauche pour rejoindre la barrière amont du pont de la Nasse.

**26 km 950** - On a progressé en forêt sur une piste sableuse et rejoint une 1ère maison où commence une piste sablo caillouteuse.

**27 km 850** - La piste sablo caillouteuse a rejoint une route goudronnée au lieu-dit Marquis. Emprunter la route à gauche.

**28 km 150** - On quitte la route goudronnée pour une piste sableuse à droite.

**29 km 950** - En progressant sur cette piste, on a rejoint la chapelle de Mâa (à gauche) et la route goudronnée (rue des Templiers)

**30 km 250** - Quitter la route goudronnée pour prendre à gauche une piste de terre.

**32 km 250** - Passer le quartier du Boussouayre et poursuivre en forêt pour arriver à une route que l'on prendra à droite (giratoire à droite).

**33 km 550** - Passer le giratoire. Prendre la D117, direction Mâa/Vielle/La Plage. Tourner à gauche rue de Magenta.

**33 km 750** - On est arrivé devant l'église et la mairie de Moliets.

### **8 - Moliets > Vieux Boucau - Distance : 10,900 km**

On part de l'église de Moliets et Mâa.

**0 km** - Aller jusqu'au fronton derrière le mairie. Emprunter la rue des Pèlerins sur 30 m jusqu'au 1<sup>er</sup> chemin - sentier de l'étang de Moliets - à droite.

**0 km 100** - Poursuivre sur ce chemin à travers bois. Passer la passerelle en bois. Tourner à droite vers la station d'épuration.

**0 km 400** - On vient butter sur la fontaine/lavoir de Notre Dame. Prendre à droite et emprunter la passerelle.

**0 km 650** - Poursuivre par un petit sentier en forêt pour arriver à une piste que l'on prendra à droite.

**0 km 900** - On est arrivé à une station de pompage. Prendre le sentier à gauche.

**1 km 300** - Avancer sur ce sentier qui borde un ruisseau sous-bois pour arriver à une route goudronnée en bas de dune.. Couper la route et poursuivre en face.

**1 km 600** - On progresse sous-bois jusqu'à la passerelle du Biscoudan pour arriver à une piste empierrée au panneau - Forêt communale de Moliets -. A cette patte d'oe, prendre à gauche.

**1 km 800** - On avance avec l'étang de la Prade à sa gauche.

**3 km 300** - On a rejoint une route avec un pont à 30 m à gauche. Prendre la route blanche à droite (panneau - Forêt de Messanges -).

**3 km 500** - Quitter la route blanche et prendre la piste à gauche.

**4 km 300** - Quitter la piste et prendre à droite en bas de dune.

**4 km 800** - On vient butter sur une piste en T. Prendre à gauche.

**5 km 600** - On est arrivé à un croisement de pistes en X. Aller tout droit.

**5 km 800** - On a rejoint une route goudronnée. Prendre à droite.

**6 km 250** - Après le 1<sup>er</sup> camping, prendre la piste à gauche. On aura le sémaphore de Messanges à droite après 700 m de progression puis l'étang de Moisac sur la gauche.

**8 km 250** - On a rejoint une route goudronnée. Prendre à gauche.

**8 km 350** - Quitter la route goudronnée pour une piste à droite.

**8 km 850** - On a rejoint une route goudronnée (camping en face). Prendre à droite.

**8 km 350** - Quitter la route goudronnée pour une piste à droite.

**8 km 850** - On a rejoint une route goudronnée (camping en face). Prendre à droite.

**9 km 250** - On est arrivé à l'entrée du camping - Le Vieux Port -. Prendre à gauche juste avant l'entrée du camping.

**9 km 500** - Boulevard du Marensin. Appuyer à gauche et aller tout droit sans se soucier des rues venant de droite.

**10 km 200** - On a rejoint un boulevard 2x2 voies avec terre-plein central. Prendre à gauche vers le centre-ville.

**10 km 450** - On est arrivé à un giratoire. Prendre à gauche vers le fronton et les arènes qui seront à droite .Prendre à droite l'avenue de la Liberté.

**10 km 850** - On a rejoint l'avenue des Pêcheurs. Passer sur le trottoir en face en appuyant à gauche.

**10 km 900** - L'avenue des Pêcheurs passe sur le pont du canal de l'étang marin. Tourner à droite avant le pont sur le mail André Rigal.

*NOTE Du pont du canal de l'étang marin, l'église est à 150 m à gauche vers le centre-ville.*

### **9 - Vieux Boucau > Seignosse le Penon - Distance : 13,650 km**

**0 km 000** - Prendre avant le pont sur le mail André Rigal. Longer le canal que l'on a à gauche, traverser une rue et poursuivre sur le mail jusqu'au lac marin.

**0 km 300** - Tourner à gauche pour emprunter la promenade du lac et progresser avec le lac marin à droite.

**0 km 700** - Quitter la promenade vers la gauche pour rejoindre l'avenue des Pêcheurs et la piste cyclable.

**1 km 200** - Prendre la piste cyclable (route de Soustons à gauche) jusqu'au giratoire. Traverser la route de Soustons pour prendre en face la route Touristra/lac marin.

**1km 400** - Tourner à droite pour prendre la piste cyclable longeant le Village Vacances Touristra - Le Lac Marin -.

**2 km 000** - On est arrivé à un giratoire. Traverser pour la piste cyclable. On a la route de Soustons à gauche.

**2 km 350** - La piste cyclable quitte la route et s'enfonce en forêt vers la droite. On passera le pont du Roubin après 200 m.

**3 km 450** - La piste butte sur la D79. Toujours avancer sur cette piste cyclable avec la route à droite.

**7 km 850** - On coupe la D337. Continuer tout droit sur la même piste cyclable avec toujours la D79 à droite.

**9 km 350** - On a rejoint un giratoire. Prendre à droite la piste cyclable vers Le Penon. La D89 sera à droite (on passe devant l'Office de Tourisme de Seignosse)

**10 km 550** - La piste cyclable vient butter sur la route Hossegor / Capbreton. Prendre à gauche la route/piste cyclable.

**13 km 650** - On passe Soorts-Hossegor et on arrive à la grande route d'Hossegor.

Les dunes de la côte Sauvage sont à droite.

### **10 - Seignosse le Penon > Capbreton - Distance : 6,250 km**

Les dunes de la côte Sauvage sont à droite. La piste cyclable traverse la route d'Hossegor

**0 km 000** - Prendre à droite et continuer sur la piste cyclable.

**1 km 800** - On est arrivé à un giratoire /patte d'oe. Prendre la route de droite.

**2 km 200** - Par la route du bord de mer, on est arrivé devant la chapelle de la Plage 'Notre Dame des Dunes'. Continuer tout droit.

**3 km 000** - Au panneau 'CAPBRETON', tourner à angle droit pour emprunter l'avenue de la Mer .

**3 km 400** - On a rejoint le pont Notre Dame. Continuer tout droit.

- 4 km 300** - On a rejoint un rond-point. Prendre à droite.
- 4 km 300** - On est devant l'entrée technique du port de Capbreton. Continuer tout droit.
- 4 km 400** - On prend la 2ème rue à gauche après l'entrée technique du port.
- 4 km 600** - Prendre l'avenue Bourret, passer le camping Bel Air à droite et le camping Labarthe à gauche (la vieille croix entre les deux symbolise la Compagnie Templière de Bourret). Au rond-point, prendre à droite l'avenue des Cigales. Passer 3 ronds-points.
- 5 km 950** - On est devant le rond-point de la gendarmerie. Prendre à droite la rue du 19 Mars 1962, direction 'Centre-ville'.
- 6 km 250** - On a rejoint l'église Saint Nicolas.  
On est au centre de Capbreton.

## **11 - Capbreton > sud des Landes - Distance : 18,650 km**

On est au centre de Capbreton devant l'église Saint Nicolas. *Note : Face à l'église, à droite, continuation du chemin. A gauche (Avenue Lartigue) un gîte chambre d'hôte est distant de 400m.*

- 0 km 00** - Poursuivre sur la rue du 19 Mars 1962 (mairie et la Police Municipale).
- 0 km 200** - Traverser le pont de la Halle, continuer tout droit jusqu'au petit rond-point. Prendre l'avenue des Alouettes.
- 0 km 300** - Patte d'oie. Prendre à gauche.
- 0 km 400** - On a traversé le quartier des Vignes et rejoint l'avenue de l'Adour. La prendre à gauche.
- 0 km 650** - Piste cyclable sur laquelle on progresse.
- 0 km 900** - Prendre à droite la rue Barrat qui devient piste forestière après 300 m
- 1 km 300** - Patte d'oie. Prendre la piste de gauche.
- 1 km 800** - Jonction avec un canal. Prendre à droite.
- 1 km 900** - Longer la clôture d'un camping. Tourner à gauche dès la fin de la clôture.
- 2 km 650** - Jonction avec une route goudronnée que l'on traverse en X (Attention, ne pas passer le pont).
- 4 km 950** - Arrivée sur une piste en T. Prendre à droite.
- 5 km 450** - Jonction avec une large piste empierrée qui coupe en T. Prendre à gauche. (Chapelle Ste Thérèse à droite après 50m, centre héliomarin à droite après 400 m).
- 6 km 450** - Giratoire. Poursuivre en face sur la Promenade des Pyrénées.
- 7 km 350** - On est à la Pointe. Tourner à gauche allée de Provence.
- 7 km 750** - Jonction avec une route en X. Prendre à droite rue des Flandres.
- 7 km 900** - La rue des Flandres devient une piste. Appuyer à gauche.
- 8 km 100** - 1er pont de l'Anguillère. Passer le pont pour la piste forestière en face et progresser en forêt.
- 9 km 100** - 2ème pont sur l'Anguillère. Le passer pour la piste cyclable en face. Point d'eau potable sur le mur d'enceinte de la station d'épuration du SYDEC.
- 9 km 300** - Fin de la piste cyclable, début du chemin goudronné dit de 'Pip'. Prendre à gauche.
- 9 km 700** - On a rejoint un 'stop' sur la route de la plage de Ondres. En prenant à gauche, on peut rejoindre le gîte du camping du lac d'Ondes à 500m environ. Après Ondres et avoir longé la voie ferrée, prendre à droite dans la forêt.
- 14 km 550** - Rond-point de la plage du Métro. Prendre la piste cyclable en face. Ici, signalétique du gîte du pèlerin du Village de Vacances 'La Forêt des Landes'. Le gîte est distant de 120m.
- 18 km 150** - La piste cyclable butte sur la rue des Dunes en T. La prendre à gauche.
- 18 km 650** - La rue des Dunes coupe l'avenue du 1er Mai. Passer le croisement en face en appuyant à droite. On aperçoit l'église des Forges de Tarnos.

Vous êtes dans les Pyrénées Atlantiques.